



11月分献立表

黄色の中間		赤色の中間		緑色の中間	
おもに熱ゆかりとなり、体を動かす力のもとになる		おもに血や骨や肉となり、体をつくる		おもに体の調子を整える	
<p>11月 の 名寄産食材</p> <p>こめ パン しいたけ とうふ 油揚げ ひまわり油 もやし ビーマン コーン キャベツ 長ねぎ 白菜 じゃがいも 玉ねぎ</p> <p>11月平均栄養価 たん白質②24.5g ②28.2g 脂肪①18.9g ②21.1g ナトリウム②23g ②27g (塩分相当量)</p>		<p>1 (水) 小1551kcal 中658kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(さつま揚げ・玉ねぎ) ★油揚げと小松菜の炒め物 ★鶏ごま照り焼き</p> <p>黄:ごはん 油 さとう ごま パン粉 赤:牛乳 さつま揚げ みそ ぶり肉 油揚げ とり肉 緑:玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし にんじん</p>	<p>2 (木) 小637kcal 中743kcal</p> <p>★マーボー野菜丼 ★牛乳 ☆もやしの中華風サラダ</p> <p>黄:ごはん さとう 油 ごま油 でん粉 赤:牛乳 豆腐 ぶり肉 みそ パン 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 だしご もやし 枝豆</p>	<p>3 (金) 文化の日</p> <p>☆マークは 新メニューです! お楽しみに!</p> 	
<p>6 (月) 小531kcal 中636kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・わかめ) ☆大根こってり煮 ☆たらすパイナップル</p> <p>黄:ごはん 油 さとう でん粉 赤:牛乳 わかめ みそ とり肉 たらす 緑:もやし 大根 にんじん いんげん</p>	<p>7 (火) 小531kcal 中639kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・豆腐) ★ひじきごまマヨネーズ和え ★焼きつくね</p> <p>黄:ごはん さとう マヨネーズ ごま 赤:牛乳 豆腐 みそ とり肉 ひじき 緑:白菜 キャベツ にんじん</p>	<p>8 (水) 小711kcal 中834kcal</p> <p>★ハヤシライス ★牛乳 ★レモンドレッシングサラダ</p> <p>黄:ごはん じゃがいも 油 赤:牛乳 ぶり肉 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり</p>	<p>9 (木) 小540kcal 中648kcal</p> <p>★いりご菜ごはん ★牛乳 ★鶏ちゃんこ汁 ★いわしの梅煮 ★柿</p> <p>黄:ごはん ごま じゃがいも 赤:牛乳 しらす ぶり肉 みそ いわし 油揚げ 緑:青菜 にんじん 大根 こんにゃく 白菜 長ねぎ 梅 柿</p>	<p>10 (金) 小593kcal 中709kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★たまごとコーンのスープ ★キャベツの中華みそ炒め ★肉しゅうまい(1人2こ)</p> <p>黄:ごはん 油 さとう ごま油 小麦粉 赤:牛乳 たまご ぶり肉 緑:コーン パセリ キャベツ 玉ねぎ にんじん いんげん</p>	
<p>13 (月) 小564kcal 中676kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(すりみ・まけけ・チンゲン菜) ★ひじきとさつまいもの煮物 ★厚焼き玉子 ★ふりかけ</p> <p>黄:ごはん さつま油 さとう ごま 赤:牛乳 すりみ まけけ ぶり肉 ひじき さつま揚げ たまご のり 緑:まけけ チンゲン菜 にんじん いんげん</p>	<p>14 (火) 小513kcal 中606kcal</p> <p>★ココアパン ★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★野菜カレーソテー ★チキンチーズ焼き</p> <p>黄:ココアパン マカロニ 植物油 パン粉 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 チーズ 緑:キャベツ にんじん もやし コーン ビーマン</p>	<p>15 (水) 小726kcal 中846kcal</p> <p>☆かき揚げ丼 ★天丼のたれ ★牛乳 ★豚汁</p> <p>黄:ごはん 油 じゃがいも 小麦粉 赤:牛乳 しらす ぶり肉 豆腐 みそ 緑:玉ねぎ にんじん ごま油 大根 長ねぎ こんにゃく</p>	<p>16 (木) 小560kcal 中687kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(小松菜・玉ねぎ) ★もやし煮ひたし ★クチャップソースハンバーグ</p> <p>黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 みそ 油揚げ ぶり肉 とり肉 緑:小松菜 玉ねぎ もやし にんじん</p>	<p>17 (金) 小537kcal 中663kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・生揚げ) ★肉じゃが ★鯖塩焼き</p> <p>黄:ごはん じゃがいも さとう 油 赤:牛乳 生揚げ ぶり肉 鯖 みそ 緑:白菜 にんじん 玉ねぎ いんげん</p>	
<p>20 (月) 小537kcal 中653kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★ごまみそ汁 ★高野豆腐の卵とじ ★ほっけ照り焼き</p> <p>黄:ごはん じゃがいも さとう 油 赤:牛乳 油揚げ みそ 高野豆腐 たまご とり肉 ほっけ 緑:もやし キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ いんげん</p>	<p>21 (火) 小599kcal 中770kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★ミートボールスープ ★豚肉のオイスターソース炒め ★かぼちゃグラタン</p> <p>黄:ごはん 油 小麦粉 さとう じゃがいも 赤:牛乳 とり肉 わかめ ぶり肉 緑:白菜 にんじん 長ねぎ だしご 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ</p>	<p>22 (水) 小710kcal 中829kcal</p> <p>★ポークカレー ★牛乳 ★サウザンドドレッシングサラダ</p> <p>黄:ごはん じゃがいも 油 赤:牛乳 ぶり肉 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン</p>	<p>23 (木) 勤労感謝の日</p> <p>いつもありがとう</p> 	<p>24 (金) 小621kcal 中731kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・なめこ) ★根菜そぼろ煮 ★ポテトコロッケ</p> <p>黄:ごはん 油 小麦粉 さとう じゃがいも パン粉 赤:牛乳 豆腐 みそ ぶり肉 緑:なめこ 大根 にんじん ごま油 こんにゃく いんげん</p>	
<p>27 (月) 小535kcal 中646kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(いも団子・チンゲン菜) ★豚キムチ炒め ★いわしの生姜煮</p> <p>黄:ごはん ごま油 じゃがいも 赤:牛乳 ぶり肉 いわし みそ 緑:チンゲン菜 白菜 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 生姜</p>	<p>28 (火) 小554kcal 中665kcal</p> <p>★もち粉パン ★牛乳 ★デミグラスシチュー ★イタリアンドレッシングサラダ ★オムレツ</p> <p>黄:もち粉パン じゃがいも 油 赤:牛乳 ぶり肉 ツナ たまご 緑:にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ コーン</p>	<p>29 (水) 小625kcal 中729kcal</p> <p>★豚丼 ★牛乳 ★もやし磯あえ ★わななしゼリー</p> <p>黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 高野豆腐 かつおのり 緑:にんじん 玉ねぎ こんにゃく 椎茸 長ねぎ もやし 和しきゅうり</p>	<p>30 (木) 小580kcal 中757kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★豆腐とにらのみそスープ ★野菜のナムル ★鶏唐揚げ(小2こ・中3こ)</p> <p>黄:ごはん ごま油 さとう 油 小麦粉 赤:牛乳 豆腐 ぶり肉 みそ とり肉 緑:にんじん たら 玉ねぎ もやし きゅうり</p>	<p>～旬の食材～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柿 ・さつまいも ・たら 	

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※給食費は忘れずに期日までに納めましょう。